

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS
TIDUR DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 STABAT KABUPATEN LANGKAT**

SKRIPSI



OLEH:

RISKA AMELINDA

NIM: 0801202226

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS
TIDUR, DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 STABAT KABUPATEN LANGKAT**

SKRIPSI



Diajukan sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)



OLEH:

**UNIV RISKA AMELINDA GGERI
0801202226
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS TIDUR, DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 STABAT KABUPATEN LANGKAT

RISKA AMELINDA

0801202226

ABSTRAK

Status gizi adalah suatu kondisi kesehatan tubuh individu yang disebabkan oleh masuknya makanan ke dalam tubuh dan pemanfaatannya. Beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia menjadi perbedaan pada asupan energi yang diperoleh tubuh yang disebabkan oleh pola makan yang berbeda setiap harinya. Ada berbagai aspek yang dapat berpengaruh terhadap status gizi yaitu durasi tidur, aktivitas fisik, dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 63 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner SIPMS dan PSQI serta wawancara *food recall* 2x24 jam yang disertai pengukuran *antropometri*. Berdasarkan hasil penelitian sampel dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi 29 responden dan rendah 34 responden. Kualitas tidur baik 23 responden dan buruk 40 responden. Asupan makan normal 25 responden, dan asupan makan tidak normal 38 responden. Hasil uji *Chi-Square* tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ($p = 0,911$), terdapat hubungan kualitas tidur dengan status gizi ($p = 0,000$) nilai PR 3,865, dan terdapat hubungan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat ($p = 0,006$) nilai PR 1,592.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Asupan Makan

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE, SLEEP QUALITY, AND ENERGY INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS IN PUBLIC HIGH SCHOOL 1 STABAT LANGKAT DISTRICT

RISKA AMELINDA
0801202226

ABSTRACT

Nutritional status is a condition of individual body health caused by the entry of food into the body and its utilization. Several factors such as gender, age make a difference to the energy intake obtained by the body caused by different diets every day. There are various aspects that can affect nutritional status, namely sleep duration, physical activity, and diet. This study aims to determine the relationship between social media use, sleep quality, and food intake with nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Stabat, Langkat Regency. This research is a type of cros sectional research with stratified random sampling technique and obtained a sample size of 63 respondents. Data collection techniques were carried out by filling out the SIPMS and PSQI questionnaires and 2x24 hour food recall interviews accompanied by anthropometric measurements. Based on the results of the study, samples with high intensity of social media use were 29 respondents and low 34 respondents. Sleep quality was good 23 respondents and bad 40 respondents. Normal food intake 25 respondents, and abnormal food intake 38 respondents. Chi-Square test results there is no relationship between the intensity of social media use with nutritional status ($p = 0.911$), there is a relationship between sleep quality with nutritional status ($p = 0.000$) PR value 3.865, and there is a relationship between food intake with nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Stabat Langkat Regency ($p = 0.006$) PR value 1,

Keywords: Intensity of Social Media Use, Sleep Quality, Energy Intake

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

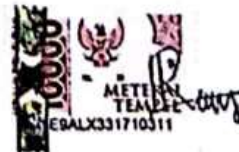
Nama Mahasiswa : Riska Amelinda
NIM : 0801202226
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tgl Lahir : Stabat Lama, 06 Mei 2002
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Stabat

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Strata I di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 20 Juli 2024



Riska Amelinda
0801202226

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS TIDUR, DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 STABAT KABUPATEN LANGKAT

RISKA AMELINDA
0801202226

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 20 Juli 2024

Disetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dosen Pembimbing Umum

Dosen Integrasi Keislaman



Rani Suraya, SKM., MKM.
NIP. 198811102022032004

Muhammad Zali, Lc, M.H.I
NIP. 198601112020121008

Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU



Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes
NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS TIDUR, DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 STABAT KABUPATEN LANGKAT

Yang disiapkan dan dipertahankan oleh:

RISKA AMELINDA

NIM: 0801202226

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada tanggal 23 Juli 2024 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Syafran Arrazy, SKM., MKM., Ph. D

NIP. 199208282019031012

Penguji I



Rani Suraya, SKM., MKM

NIP. 198811102022032004

Penguji II



Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog

NIP. 199009132020122014

Penguji Integrasi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Muhammad Zali, Lc, M.H.

NIP. 198601112020121008

Medan, 23 Juli 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. DATA DIRI

Nama : Riska Amelinda

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/Tanggal Lahir : Stabat Lama, 06 Mei 2002

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Gizi

Alamat Lengkap : Dusun 2 Dondong Tengah, Kec. Wampu, Kab. Langkat

Email : riskaamelinda06@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

2008-2014 : SD Negeri 053975 Stabat Lama

2014-2017 : SMP Negeri 1 Stabat

2017-2020 : SMA Negeri 1 Stabat

2020-2024 : Universitas Islam Negeri 1 Stabat

C. DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Ismail

Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Hartini

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat Lengkap : Dusun 2 Dondong Tengah, Kec. Wampu, Kab. Langkat

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi berjudul “Hubungan Intensitas penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Asupan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat” ini dapat selesai dengan lancar. Penyusunan tugas akhir skripsi ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A. selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

6. Bapak Rapotan Hasibuan, SKM., MKM, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberi perhatian, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, SKM., M.Kes, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Meutia Nanda, SKM, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan akademik mulai dari semester 1 hingga saat ini pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Ibu Rani Suraya, MKM. Selaku Dosen Pembimbing skripsi terbaik yang selalu meluangkan waktu dalam proses bimbingan dan banyak memberi perhatian, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak M. Zali, LC, M.H.I, selaku Dosen Pembimbing Integrasi yang telah banyak memberi arahan, bimbingan dan dukungan serta kemudahan dalam penulisan kajian inetgrasi keislaman skripsi ini.
11. Ibu Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
12. Bapak Syafran Arrazy, SKM., MKM., Ph.D selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini

13. Para Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan pelajaran, motivasi dan bimbingan selama perkuliahan.
14. Bapak Drs. Nano Prihatin, M.Psi, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Stabat yang telah memberikan izin, bimbingan dan arahan selama penyelesaian skripsi ini.
15. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ismail dan pintu surgaku Ibunda Hartini terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih. Beliau memang tidak berpendidikan tinggi dan tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah dalam mencari rezeki, mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang dan kebahagiaan.
16. Kepada saudara kandungku yang tak kalah penting kehadirannya, kakak Irma Yani dan abang Irwan Syahputra. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi dalam penulisan skripsi ini baik tenaga maupun waktu. Telah mendoakan, mendukung, dan mendengarkan keluh kesah penulis.
17. Diri saya sendiri Riska Amelinda, atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih sudah kuat sejauh ini, semoga awal dari perjuangan ini dapat memudahkan saya dalam mewujudkan impian dan cita-cita.

18. *My Best Partner* Maulana Agung terima kasih telah menjadi sebagian dari perjalanan hidup penulis, telah banyak meluangkan waktu, dan tenaga. Serta senantiasa membantu, memotivasi, dan memberikan semangat dari awal perkuliahan hingga sekarang.
19. Terima kasih kepada para sahabatku Zhafira Kurnia Anwar dan Nur Mutmainah yang telah banyak membantu, menemani, mendengarkan segala keluh kesah, dan memberi semangat selama penulisan skripsi ini.
20. Terima kasih kepada sahabatku sedari masa SMA Siti Ananda Putri Amini yang telah banyak membantu dalam proses penelitian sedari awal hingga selesai, semoga Allah juga senantiasa membantumu dalam menyelesaikan skripsimu.
21. Terima kasih kepada teman satu dosen pembimbingku Nasya Cantika Chairani dan Mutia Azuba Dalimunthe yang telah banyak membantu dan meberikan semangat selama penulisan skripsi ini.
22. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2020 terkhusus dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, bersama kalian penulis merasakan keindahan ditengah perbedaan. Dari kalian pula penulis banyak belajar arti keikhlasan, kesabaran dan ketulusan.

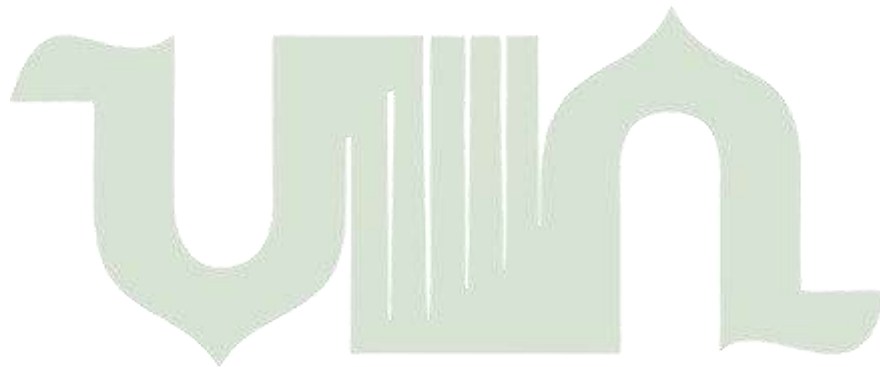
Semoga Allah SWT membalas setiap doa-doa baik serta budi yang telah diberikan, selalu Allah jaga dimanapun berada, dan hanya doa yang dapat mewakili rasa syukur dan terima kasih penulis kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan proposal ini. Penulis sangat menerima kritikan maupun saran yang membangun demi kebaikan di kemudian hari.

Demikian skripsi ini dibuat, kepada Allah SWT penulis memohon doa dan ridho-Nya semoga ilmu yang telah diperoleh dan dititipkan dapat memberikan manfaat baik penulis maupun masyarakat.

Wassalamu'alaikum Wawahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 20 Juli 2024

Penulis



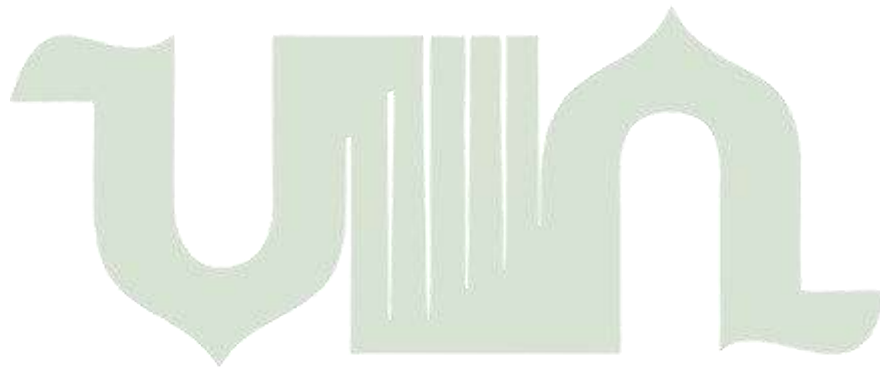
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.3.3 Tujuan Univariat	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
2.1 Status Gizi	7
2.1.1 Defenisi Status Gizi	7
2.1.2 Pengukuran Status Gizi	8
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	12
2.2 Intensitas Penggunaan Sosial Media	13
2.2.1 Defenisi Intensitas Penggunaan Sosial Media	13
2.2.2 Dampak Penggunaan Sosial Media Berlebihan	14
2.2.3 Klasifikasi Media Sosial	15
2.2.4 Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2.3 Kualitas Tidur	16
2.3.1 Defenisi Kualitas Tidur	16
2.3.2 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk	17
2.3.3 Waktu Yang Dibutuhkan Dalam Kualitas Tidur Yang Baik	18
2.4 Asupan Makan	19
2.4.1 Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja	20
2.4.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Zat Gizi Pada Remaja	22
2.4.3 Dampak Kekurangan Zat Gizi Pada Remaja	24
2.4.4 Dampak Kelebihan Zat Gizi Pada Remaja	25
2.5 Remaja	27

2.5.1	Defenisi Remaja	27
2.5.2	Masalah Gizi Pada Remaja	27
2.5.3	Kategori Remaja.....	28
2.6	Kajian Integrasi Keislaman	30
2.6.1	Waktu Tidur Yang Dianjurkan Dalam Islam	30
2.6.2	Waktu Tidur Yang Tidak Dianjurkan Dalam Islam	31
2.6.3	Makanan Yang Halal dan Baik	33
2.6.4	Kaidah-kaidah Fiqih Terkait Halal dan Haram Makanan.....	33
2.7	Kerangka Teori	36
2.8	Kerangka Konsep	36
2.9	Hipotesa Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN		38
3.1	Jenis dan Metode Penelitian	38
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	38
3.3	Populasi dan Sampel	38
3.3.1	Populasi	38
3.3.2	Sampel.....	38
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	40
3.4	Variabel Penelitian.....	41
3.5	Defenisi Operasional	41
3.6	Aspek Pengukuran.....	43
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas	43
3.8	Teknik Pengumpulan Data	44
3.8.1	Jenis Data	44
3.8.2	Alat atau Instrumen Penelitian	45
3.8.3	Prosedur Pengumpulan Data	46
3.9	Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1	Hasil Penelitian	48
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
4.1.2	Karakteristik Responden	49
4.1.3	Karakteristik Intensitas Penggunaan Sosial Media	50
4.1.4	Variabel Yang Diukur	52
4.1.5	Uji Normalitas	56
4.1.6	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi	57
4.1.7	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	57
4.1.8	Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi	58
4.2	Pembahasan	58
4.2.1	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi.....	58
4.2.2	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	65
4.2.3	Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi	70
4.2.4	Muqashid Syariah	75
4.2.5	Kaidah Fiqih	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		77

5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

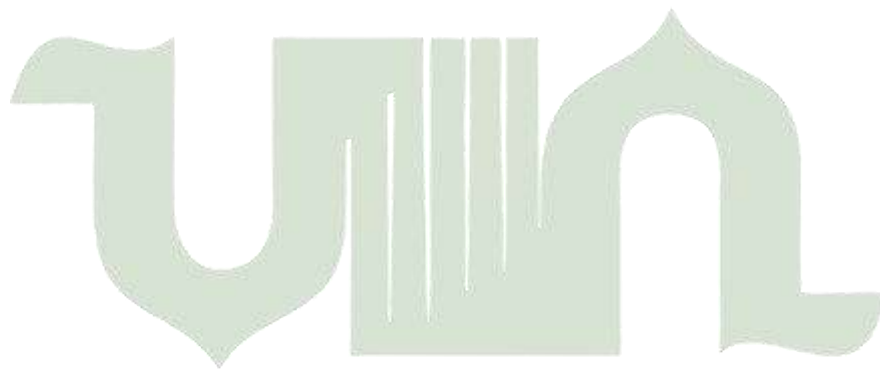
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT Menurut WHO	11
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penggunaan Media Sosial	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Komponen Kualitas Tidur PSQI.....	53
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Energi.....	55
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi.....	56
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data	56
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi	57
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Kualitas Tidurdengan Status Gizi	57
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Asupan Makan dengan Status Gizi.....	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	36



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
LILA	: <i>Lingkar Lengan Atas</i>
TB	: <i>Tinggi Badan</i>
BB	: <i>Berat Badan</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
Dinkes	: <i>Dinas Kesehatan</i>
Kemenkes	: <i>Kementrian Kesehatan</i>
Riskesdas	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
Kemendikbud	: <i>Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan</i>
SMA	: <i>Sekolah Menengan Atas</i>
KEK	: <i>Kekurangan Energi Kronis</i>
TAM	: <i>Technology Acceptance Model</i>
PU	: <i>Perceived Usefulness</i>
PEU	: <i>Perceived Ease of Use</i>
EECDs	: <i>Electronic Entertainment and Communication Devices</i>
REM	: <i>Raped Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SIPMS	: <i>Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian	84
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	86
Lampiran 5 Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	87
Lampiran 6 Cara Mengategorikan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	91
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur.....	92
Lampiran 8 Cara Mengategorikan Kualitas Tidur	94
Lampiran 9 Form <i>Food Recall</i> 2x24 Jam	96
Lampiran 10 Data Demografi	98
Lampiran 11 Tabulasi Intensitas Penggunaan Sosial Media	101
Lampiran 12 Tabulasi Kualitas Tidur.....	106
Lampiran 13 Tabulasi Asupan Makan dan Status Gizi	109
Lampiran 14 Hasil <i>Output SPSS</i> Data Umum dan Data Khusus	111
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas	116
Lampiran 16 Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	117
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	119



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN